

**Escuela  
ReGenera**

Espacio de transformación personal  
para el emprendimiento hacia el cambio social



# MANUAL DE MEDITACIÓN

Alejandro Evlampiev Ortiz

---

# ¿Qué es la Meditación?

---

Meditar es estar aquí y ahora, en medio del fluir de la vida, con sus vaivenes, subidas y bajadas, en medio de la agitación y el estrés.

Es algo natural. Accesible a cualquier persona.

Se trata de parar, respirar y observar lo que está ocurriendo dentro y fuera de nosotros.

## Beneficios de la Meditación

---

Muchos son los estudios científicos que constatan los cambios que se producen en el cerebro, en el sistema inmunológico y en todo el cuerpo.

Podríamos decir que tras varias semanas de práctica progresiva y continuada, hay beneficios inmediatos:

- Disminuye los niveles de estrés y ansiedad, favoreciendo la aparición de un estado de calma y serenidad.
- Mejora la salud física y emocional, ayuda en la maduración emocional.
- Aumento de la creatividad.
- Aumenta la capacidad de concentración.
- Aumenta la sensibilidad, con lo que se disfruta más de las pequeñas cosas de la vida.

- Facilita el desapego.
- Mayor autodescubrimiento.
- Favorece la expansión de la conciencia y el desarrollo de la compasión.

## ¿Para qué meditar?

---

Para conocerse a sí mismo de forma profunda. Entender cómo funciona la mente, las motivaciones que la mueven y decidir libre y conscientemente como actuar.

Al conocerse mejor, se gestionan de forma más eficiente las emociones, así como el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás.

Meditar es la ciencia del conocimiento de la mente.

# ¿Cómo se medita?

Cada tradición tiene su forma particular de meditar. Nosotros proponemos la Meditación Transpersonal.

En principio, meditar es fácil, la dificultad estriba en la disciplina de la práctica, en sentarse a meditar cada día.

La Meditación Transpersonal pone el foco de atención en tres aspectos:

- 1) La postura, es decir cómo sentarse.
- 2) La respiración.
- 3) La actitud.



También arrodillados y sentados sobre los talones (seiza), utilizando bien un zafu o una banqueta de meditación.

## La postura:

La forma más difundida es sentado sobre un cojín firme, que no se hunda (zafu), en la conocida postura del loto o en alguna de sus variantes más sencillas, como el medio loto o la birmana...



Las personas que se inician en la práctica o aquellas que tienen alguna dificultad que les impida las posturas anteriores, pueden hacerlo sentados en una silla.

Se trata de adoptar una postura en la que la columna se encuentre recta, los hombros relajados y la barbilla ligeramente recogida hacia adentro para facilitar que se estire la columna cervical.

La musculatura abdominal suelta y relajada.

Las manos se sitúan sobre las piernas o en el regazo, de forma que aporten estabilidad a la postura elegida.

## La respiración:

Si no hay ninguna dificultad, la respiración será por la nariz, sintiendo como entra y sale el aire. No se trata de seguir la respiración, más bien es sentirla.

La musculatura abdominal relajada, ayuda a bajar y subir el diafragma, facilitando así la entrada y salida del aire.

## La actitud:

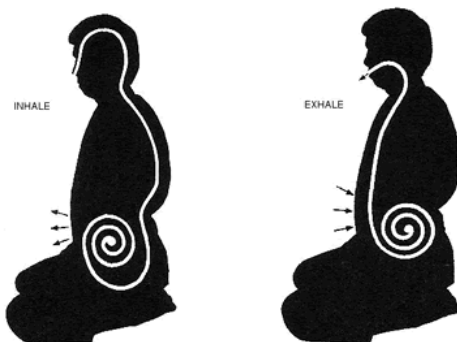
Nos sentamos en silencio, manteniendo una actitud abierta y de confianza a todo lo que se presente.

Cómo hacerlo: Observando. Observando las sensaciones corporales, las emociones, los pensamientos. Todo ello es observado sin juicio, sin rechazar ni intentar cambiar nada. Dándonos cuenta de lo que pasa por nuestra mente, de forma neutral. Se trata de atestiguar toda la actividad mental, como se observa las nubes pasar en el cielo o como los troncos que flotan en la corriente de un río.

Podemos igualmente enfocar la atención en la respiración, sintiendo las sensaciones que aparecen.

Se pueden cerrar los ojos, o dejarlos entreabiertos centrando la mirada en un punto concreto.

Finalmente, esa actitud de confianza y aceptación hace aflorar una sutil sonrisa desde nuestro interior.



# El lugar para meditar

---

Se puede meditar en cualquier sitio y en cualquier circunstancia, ahora bien, se recomienda hacer la práctica en un lugar que favorezca la introspección.

Si la opción es meditar en casa, escoger una habitación tranquila en la que poder sentarnos, avisando de que vamos a meditar para evitar interrupciones.

Podemos colocar una vela, recordando la luz de la conciencia, que además puede servir para focalizar en ella la mirada si decidimos estar con los ojos entreabiertos. También se puede prender una varilla de incienso, que limpie y purifique el ambiente.

¿Cuánto tiempo dura una sesión de meditación? Se puede comenzar con sesiones de unos 15 minutos, y se irá aumentando progresivamente a 20, 30, 40 minutos o más.

Cabe la posibilidad de meditar de forma colectiva, a quien desee hacerlo así, en salas preparadas a tal efecto.

Este tipo de salas suelen ser rectangulares, y en general disponen de esterillas, zafus, bancos y sillas.

En ellas, el coordinador indicará el momento de sentarse. Al acceder a la zona de meditación se hace un saludo, y luego cada participante se dirige al sitio escogido y al llegar al mismo se repite el saludo, sentándose seguidamente.

El desplazamiento dentro de la sala se hace en el sentido de las agujas del reloj, parándose al llegar a cada esquina y haciéndola en ángulo recto, caminado de forma ágil pero sin agitación. De esta forma vamos adquiriendo conciencia de la actividad a realizar.

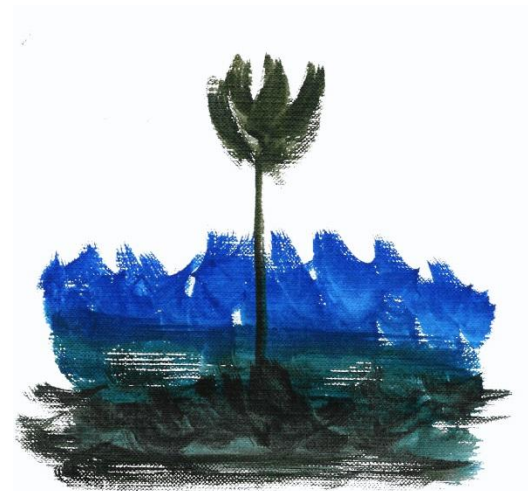
Igualmente, los saludos tienen la significación de respeto hacia los demás y a nosotros mismos.

Una vez sentados, el coordinador iniciará la meditación con tres toques de gong, durante los mismos cada meditador puede ajustar su postura, permaneciendo quieto desde el tercer toque.

**Adentro, afuera.  
Profundo, lento.  
Calma, tranquilidad.  
Sonríe, relaja.  
Momento presente,  
Momento maravilloso.**

ThichNhat Hahn

Cuando transcurra el tiempo de la meditación, de nuevo el coordinador, hará sonar el gong una sola vez, dando por finalizada la misma.



Esta práctica sentente se puede alternar con una práctica en movimiento. Y consiste en, manteniendo la misma actitud que sentados, caminar lentamente paso a paso, tomando conciencia de que cada

paso es único, cada movimiento es sentido en el presente que se realiza como único e irreplicable. Esta meditación en movimiento desentumece los músculos y al hacerse de forma muy, muy lenta requiere que toda nuestra atención esté focalizada en cómo vamos alterando el peso de nuestro cuerpo depositándolo en cada pisada y coordinándola con la respiración.

La meditación en movimiento suele realizarse durante unos 10 minutos, volviendo posteriormente a la meditación sentada.

Cuando meditamos en grupo, en una sala, el coordinador suele indicar al inicio de la sentada, si se realizará la variante en movimiento. Llegado el momento dará dos toques de gong, levantándose los participantes, saludando y colocándose delante del zafu o del asiento, a la espera de que el coordinador inicie el movimiento, caminado en todo el perímetro de la sala. Transcurrido el tiempo, de nuevo el coordinador comenzará a caminar de forma más ligera durante un par de vueltas, dirigiéndose a su sitio, haciéndolo todos, una vez allí de nuevo se saluda y se procede a continuar con la práctica sentada hasta que se indica el final de la misma. También puede ocurrir que el coordinador indique que la práctica en movimiento es libre, con lo que cada participante podrá levantarse a caminar lenta y conscientemente cuando lo considere, volviendo a su sitio en el momento que crea adecuado, permaneciendo en el mismo hasta que suene el gong que da por finalizada la meditación.



## ¿Y después qué?

Finalizada la práctica sentada, ¿termina todo?

Conforme vamos avanzando en el silencio, acrecentado por la observación continuada y progresiva durante la sentada, descubrimos que esa actitud de aceptación activa, de no juicio y de ecuanimidad ante nuestro paisaje interior, podemos continuarla en nuestra vida diaria y no dejarla solamente para los minutos en que nos sentamos en el zafu o en la silla. Al ir avanzando en la práctica nos descubrimos ya entrenados para observar nuestras sensaciones, emociones y pensamientos en cualquier actividad: en el trabajo, en familia, conduciendo en medio de un atasco, comiendo, haciendo deporte, etc.

Nos damos cuenta de que hemos descubierto una nueva forma de estar en la vida: más atentos, más lúcidos, más creativos, despegados, libres y compasivos.

Vivimos entonces en atención plena.

